

大晦日のテレビ 何を見るかもう決めた？ 低ストレス女性は「紅白歌合戦」「録画・DVD」 高ストレス女性は「年越しライブ」や「外で過ごす」も “笑い”はストレスオフに有効も「笑ってはいけない」はやや高ストレス者の傾向

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社発表企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

今年も残りわずかとなりました。さて、大晦日になるとさまざまな年越しのテレビ番組が放映されますが、今年は何を見る予定ですか？ 「毎年見る番組を決めている」という人もいれば、「ザッピングしながら」という人もいるでしょう。オフラボでは、そんな年越しのテレビ視聴とストレスレベルに注目。低ストレスな女性は、また高ストレスな女性は何を見ながら新しい年を迎えているのでしょうか。

<ストレスレベル別 年越しテレビ視聴>

年越しテレビ視聴	高ストレス者	低ストレス者	
録画やDVDの番組	2.9	7.6	2.61倍
紅白歌合戦2017	24.0	34.9	1.45倍
寝ていた / 家に居たがテレビはみていない	13.1	13.5	1.03倍
ダウンタウンのガキの使いやあらへんで！ 年末SP	25.6	20.9	1.22倍
くりいむ VS 林修！ 年越しクイズサバイバー	0.9	0.7	1.24倍
Fate Project 大晦日TVスペシャル2017	0.2	0.2	1.24倍
その他テレビ番組（BS・CS・CATVなど）	0.9	0.7	1.24倍
ジャニーズカウントダウン2017-2018	5.6	3.6	1.54倍
孤独のグルメ大晦日スペシャル	1.8	0.9	1.98倍
外出していた / 視聴していない	11.8	5.2	2.26倍
CDTVスペシャル！ 年越しプレミアライブ	1.6	0.5	2.88倍
ももクロ 年越しカウントダウンライブ	1.1	0.4	3.09倍

(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

■ 2017年の年越しテレビ番組のストレスレベル別視聴率

オフラボが全国7万人の女性に行っている「ココロの体力測定」から、厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した高ストレス女性（77点以上）と低ストレス女性（39点以下）を抽出。2017年の大晦日に見ていたテレビ番組についてきいた項目をまとめたところ、低ストレス者がもっとも見ていた番組は「紅白歌合戦2017」で34.9%、高ストレス者の1.45倍という結果に。（次ページに続く）

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

また「録画やDVD」（2.61倍）、僅差ながら「寝ていた/家に居たがテレビはみていない」（1.03倍）から、大晦日だからとにぎやかに過ごすよりも、ひとつながりの毎日の一部という意識がうかがえます。高ストレス者は、一つひとつの割合は低いものの、「年越しライブ」3番組を、低ストレス者の1.54~3.09倍視聴。「外出/視聴していない」が11.8%と比較的割合が高く、低ストレス者の2.26倍という結果に。“笑い”はストレスオフに有効とされていますが、人気番組の「笑ってはいけない（ガキの使いやあらへんで！年末SP）」は高ストレス者の傾向でした。

■ “つながり” “感謝” の気持ちを1年の終わりと、始まりに

今年の年末年始は、9連休という人も多いのではないのでしょうか。そこで、「大型連休の過ごし方」から、年末年始に関するものを抜粋し、さらに低ストレス者の特徴的な行動をまとめました。

「トランプやボードゲームを家族で」（1.59倍）「年賀状を出す」（1.42倍）「お墓参りにいく」（1.40倍）が、高ストレス者より高い割合に。

親しい人と楽しく過ごしたり、親しい人を思う時間を持つことは、ストレスオフに有効なオキシトシンの分泌を促す行動と言えます。1年の終わりに、そして1年の始まりに。低ストレス者は“つながり”や“感謝”を意識して過ごす傾向にあるようです。

<低ストレス者の大型連休の過ごし方（年末年始）>

大型連休の過ごし方（年末年始）	高ストレス者	低ストレス者	
トランプやボードゲームなど家族で行う遊び	13.1	20.9	1.59倍
年賀状を出す	45.3	64.2	1.42倍
お墓参りに行く	25.6	35.7	1.40倍
じっくり読書	15.1	20.9	1.38倍
高校野球、サッカー、駅伝などをみる	12.4	16.5	1.33倍
初詣へ行く	36.7	47.5	1.29倍
カーテン、ラグなど大物ファブリックの洗濯	23.1	27.5	1.19倍

(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

- “年賀状”を送る習慣を大切にする低ストレス者「人に喜んでもらうのが好き」も男女共通

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1612>

- 「お歳暮」「お年始」の準備の季節! 低ストレスな男女が意識しているのは「ありがとう」の気持ち

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1639>

【調査概要】

「ココロの体力測定2018」
方法 | インターネット調査
期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)
対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)
項目 | 15問
分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化
集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

(本調査)
期間 | 2018年4月7日～20日
サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 | 女性
高ストレス者450人、低ストレス者556人 (本調査より)

■ オフラボとは

オフラボ (ストレスオフラボ) は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する (株) メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。
可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア (株) と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。
ミッションは「ストレスオフを日本の文化に」。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人 (合計14万人) を対象に「ココロの体力測定」 (ストレス指数チェック) を実施。
2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所
代表取締役 : 恒吉明美
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F (株式会社メディプラス内)
設立 : 2013年12月
URL : <https://mediplus-lab.jp>